

Décrire la situation. Prendre conscience de ce qui est perçu.

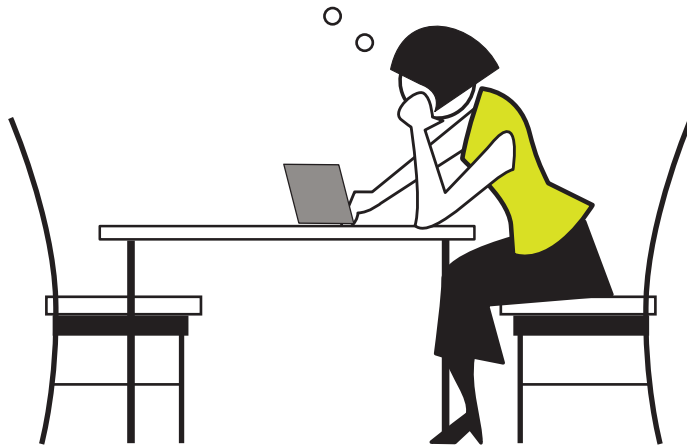
Je n'aurais jamais
fait ça, moi !

Je ne suis pas vous, madame.
Moi je fais ce que je veux !
Voilà !

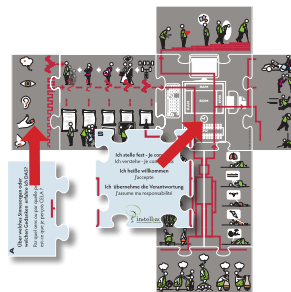


C'est trop bête de rester frustrée à cause de ce voisin têtu. Comme ça je lui donne le pouvoir sur mes sentiments. S'il change, je change. Ah non, plus avec moi!

*Comme je ne pourrai pas le changer, je dois changer mon attitude vis-à-vis de lui.
Je vais faire le puzzle pour trouver les vraies raisons de ma frustration.*



AUTO-COACHING avec le LIFE-PUZZLE GO



Composer d'abord le puzzle gris (images) en entier.

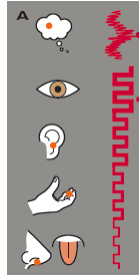
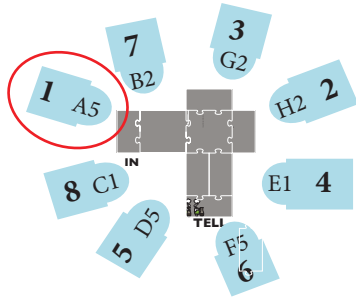
Prendre ensuite les pièces du puzzle bleu (questions) et commencer votre coaching par la question 1.

Continuer avec les pièces et les questions indiquées (A...H) **en suivant les chiffres** jusqu'à 8.

Les chiffres derrière les lettres A...H signalent l'image de la pièce.
(p.ex. H3 = 3e image de H sur le puzzle gris).

Les chiffres dans les livrets renvoient aux pages de la brochure pour aider à trouver une solution.

1



1 A5



A. Comment as-tu perçu
ce qui s'est passé?

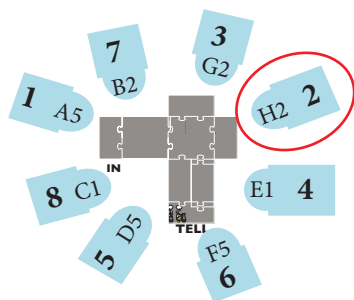


A. J'ai senti la fumée avec laquelle le voisin a
enfumé toute ma maison.

Quelle est la situation exacte dans laquelle tu as perçu la fumée.
Est-ce que d'autres sens étaient concernés?



2



2 H2



H. Comment as-tu réagi quand tu as senti la fumée dans ta maison?

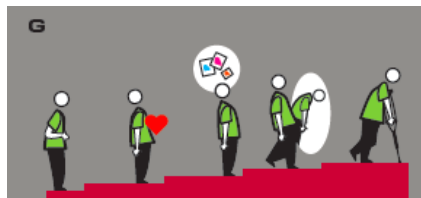
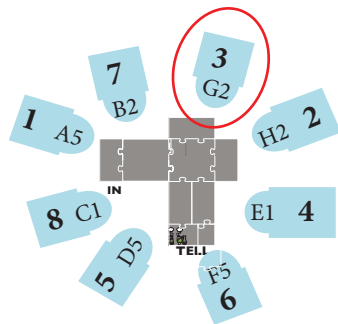


H. Je me suis fâché et je lui ai dit de faire son feu derrière la maison.

Qu'est-ce que tu voulais avoir comme résultat avec ton comportement?
Qu'est-ce que tu avais envie de faire d'autre?



3



3 G2



G. Qu'est-ce que tu ressens quand tu pense à la dispute avec ton voisin?



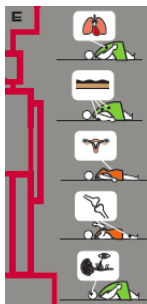
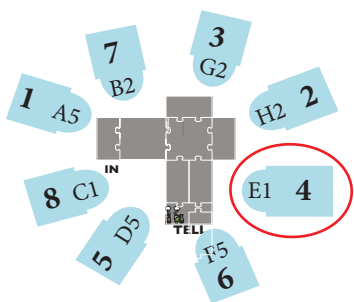
G. Je ressens une grande frustration parce qu'il ne veut pas m'écouter.

Quelle est l'utilité de cette frustration? Contre qui ou quoi s'adresse-t-elle au juste?

11

Prends les 6 fenêtres et dispose-les comme indiqué à la page 11. Change les fenêtres entre les deux lettres jusqu'à ce que ton sentiment de frustration a diminué.

4



4 E1



E. Dans quelle partie de ton corps est-ce que tu ressens ta frustration?



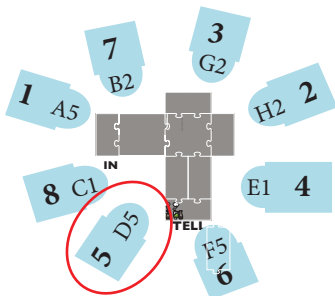
E. Je ressens comme un ballon dans mon estomac.

Est-ce que tu peux observer d'autres sensations dans ton corps? Est-ce que tu as déjà eu cette sensation du ballon dans d'autres situations ?

4

Prends les 4 fenêtres avec le ciel et fais passer mentalement l'image du ballon dans ton ventre sur chaque fenêtre comme indiqué à la page 4. Il disparaîtra avec le soleil.

5



5 D5



D. Dans quelle situation sociale te sentais-tu dérangée ?

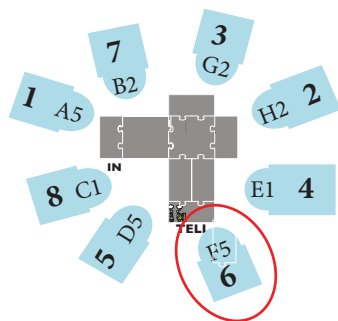


D. Je me sentais agressée sur mon territoire.

Est-ce que ton voisin était entré dans ton territoire? Qu'est - ce que tu aurais pu faire pour éviter la dispute?



6



6 F5



F. Que veux-tu réellement, la sécurité, l'approbation, le contrôle, la possession ou la séparation?



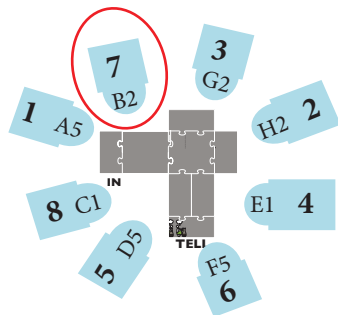
F. La séparation avec mon voisin.

Que risques-tu si tu n'es pas séparé de ton voisin? En quoi est-ce important pour toi de te séparer de quelqu'un ou quelque chose?

15

Travail sur le problème de la séparation en général. Points 1-3 p. 15. « J'accepte le désir de séparation. - Est-ce que je pourrais lâcher ce désir? - Est-ce que je suis prêt à le lâcher?- Quand?»

7



7 B2



B. Est-ce que cette situation te rappelle quelque chose dans ta vie?



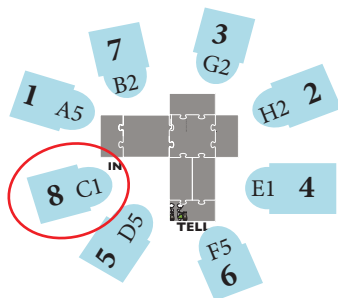
B. Quand j'étais toute petite, la maison de notre voisin a brûlée et j'avais très peur. J'ai encore l'odeur de la fumée dans le nez quand j'y pense aujourd'hui.

Aujourd'hui, qu'est-ce que tu en penses? Quel est le lien entre la situation actuelle et celle de ton enfance? Qu'est-ce qui est différent?

4

Prends les 4 fenêtres avec le ciel et fais passer mentalement l'image de l'événement de ton enfance sur chaque fenêtre. Les émotions disparaîtront avec l'image du soleil.

8



8 C1



C. Quest-ce que tu crois quand tu penses à ta frustration?



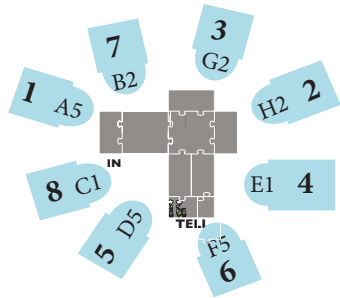
C. Mon opinion ne compte jamais.

Qui a dit cela? Est-ce que c'est écrit quelque part? Est-ce vraiment vrai que ton opinion n'a JAMAIS compté?

11

Prenez les 4 fenêtres et faites passer mentalement le texte de votre croyance sur chaque fenêtre. Votre frein intérieur lâchera avec le soleil.

9

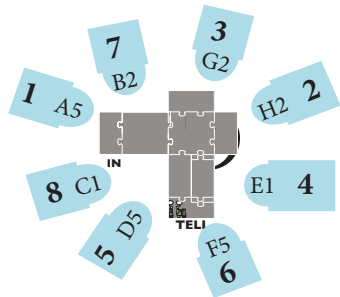


9 G2



G. Est-ce que tu estimes que tout ce que tu as cru et pensé est encore vrai
MAINTENANT?

10



10 H2



H. Maintenant que tu as compris les raisons de ta stratégie de vie, est-ce que tu
crois que ton comportement est utile, ICI dans cette situation?

Prendre maintenant sa vie en main.
Prendre sa responsabilité. Prendre des décisions. Agir!

Wow! Ces fenêtres et ce puzzle sont vraiment magiques! Je me sens de nouveau en pleine forme. Je ne laisserai plus jamais quelqu'un prendre le pouvoir sur ma vie.



Le voisin a sûrement aussi des raisons pour être têtue comme il l'est.
Je vais lui parler et même s'il est grincheux, je ne serai pas frustrée.

À propos, Monsieur Zotter, est-ce que vous n'auriez pas envie de venir prendre un verre avec nous?

Dommage.

Mais vous voyez bien que je n'ai pas encore fini.

C'est bizarre, ce matin elle m'a encore enqueulée. Elle doit sûrement mijoter un truc pour me piéger. Pas avec moi!



Avertissement: 1. Pour des problèmes de santé, toujours consulter un médecin.
2. Pas de culpabilisation personnelle! Pas de reproches à quelqu'un d'autre! (p.ex. parents)